MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。
●オーブン・グリル加熱のときは、底面プレート（白角皿）ははずします。
（ただし、記載のある一部メニューには使えます）

お菓子・パン・ピザ

お菓子

パン

ピザ

メニュー広がる　2つのスチーム

スチーム蒸し

スチーム焼き

オーブン活用！直火煮込

油はスプーン1～2杯 ヘルシーフライ

みんな大好き「グラタン・ドリア」

● のメニューは自動でできます。

定番・人気のおかず

レンジ1～2分のスピードメニュー

レンジで簡単！ヘルシーメニュー

レンジの便利な使いかた

＊庫内が大きいため、トースト・おもちは焼けません。



自動 スポンジケーキ



材料（直径21cmのケーキ型１コ分）

スポンジケーキ

薄力粉	120ｇ
砂糖	120ｇ
卵	L玉４コ
バター	20ｇ
牛乳	大さじ１
バニラエッセンス	少々

シロップ

砂糖	小さじ２
水	大さじ１強
ブランデー	小さじ２

仕上げ用フルーツ

いちご、キウィなど お好みのもの	適量

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	20ｇ
バニラエッセンス・ラム酒	各少々

１mL＝１cc

キー名	メニュー ５ スポンジケーキ
加熱時間	約43分
付属品	棚下段

黒角皿


手動で加熱する場合
１段オーブン「160℃」約40～45分

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
レンジ「600W」で約30～40秒加熱して溶かす。

6 4に5を入れ、手早く混ぜる。



7 6を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 黒角皿の中央にのせて棚下段にのせ、メニュー「5 スポンジケーキ」で焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



★焼き足りないときは、延長で様子を見ながらさらに焼く。

ケーキ作りのコツとポイント

- **使う型は**
  金属製の丸型を使う。
- **ボウルや泡立て器は**
  水分や油分のついていない物を使う。
  ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。
- **卵は**
  室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。
- **薄力粉は**
  よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
  混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm	24cm
卵	L玉３コ	L玉４コ	L玉５コ
砂糖	90g	120g	150g
薄力粉	90g	120g	150g
牛乳	小さじ２	大さじ１	大さじ1強
バター	15g	20g	30g
仕上がり調節	弱め	―	強め
加熱時間	約38分	約43分	約45分

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●溶かしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせてレンジ「600W」で約30秒加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



作り方：(別立て法)

1 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

2 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



3 卵白は角が立つまで泡立てる。
残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



4 3に2を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

5 あとは共立て法の4～11と同様に作る。

自動 シフォンケーキ

材料（直径18cmのシフォンケーキ型1コ分）

卵白……………………………L玉４コ分
卵黄……………………………L玉３コ分
砂糖 ……………………………80ｇ
A｛薄力粉 ……（合わせてふるう）……80ｇ
　 ベーキングパウダー …………小さじ１
サラダ油……………………………30mL
水……………………………………50mL
ブランデー ………………………大さじ１
バニラエッセンス ………………少々

１mL＝１cc

キー名	メニュー ６ シフォンケーキ 仕上がり「弱め」
加熱時間	約35分
付属品	なし

手動で加熱する場合
１段オーブン「170℃」約30〜35分

材料（直径21cmのシフォンケーキ型1コ分）

卵白……………………………L玉６コ分
卵黄……………………………L玉４コ分
砂糖 ……………………………100ｇ
A｛薄力粉 ……（合わせてふるう）……100ｇ
　 ベーキングパウダー …………小さじ１
サラダ油……………………………30mL
水……………………………………60mL
ブランデー ………………………大さじ１
バニラエッセンス ………………少々

１mL＝１cc

キー名	メニュー ６ シフォンケーキ
加熱時間	約40分
付属品	なし

手動で加熱する場合
１段オーブン「170℃」約40〜45分

作り方

1 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

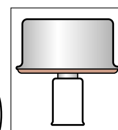
2 油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらゴムべらでサックリと混ぜる。

3 卵白はハンドミキサーで泡立て、残りの砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。

4 3に2を入れてゴムべらでサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。

5 4を庫内中央に置き、メニュー「6 シフォンケーキ」で焼く。
（18cm型は仕上がり「弱め」で焼く。）

6 取出したら逆さまにして冷ます。
（充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）



7 冷めたら外周の型と生地の間にパレットナイフを差込み、静かに１周させて外周をはずす。
中央部は竹串を１周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差込みゆっくりはずす。

★シフォンケーキは、白角皿を庫内底面に置き、その上に型をのせて、焼くこともできます。
焼き色が薄めになるので、お好みで左ダイヤル（仕上がり）を使い調節してください。
★型はアルミ製のものをおすすめします。
★お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

シフォンケーキのバリエーション

自動 抹茶



材料Aに抹茶（大さじ１）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 ココア



材料Aにココア（大さじ１）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 オレンジ



材料の水のかわりにオレンジジュース（60mL）、オレンジピール（少々）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

ベイクドチーズケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

ビスケット地
- ビスケット ……50 g
- バター ……40 g

フィリング
- クリームチーズ ……200 g
- 卵 ……Ｌ玉２コ
- 砂糖 ……50 g
- A
  - コーンスターチ ……20 g
  - レモンの皮（すりおろす）…少々
  - レモン汁 ……大さじ１
  - 生クリーム ……大さじ４

キー名	１段オーブン「170℃」
加熱時間	約40～45分
付属品 棚下段	黒角皿 

準備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、レンジ「600W」で約20～30秒加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。

2 1を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れレンジ「600W」で約30秒加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

5 2の型に4を流して、表面をならす。黒角皿の中央にのせ棚下段にのせる。１段オーブン「170℃」で約40～45分焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

★ビスケットは甘味の少ない物を使います。

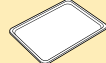
自動 スフレチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

薄力粉 ……………………………40g
牛乳 ……………………………200mL
クリームチーズ …………………80g
卵黄…………………………L玉2コ分
生クリーム………………………40mL
ブランデー………………………20mL
卵白…………………………L玉5コ分
砂糖 ……………………………100g
バター(型にぬるもの) …………適量
アプリコットジャム(裏ごしする)…適量
ブランデー ………………………適量

1mL＝1cc

キー名　メニュー　16 スフレチーズケーキ
加熱時間　約55分
付属品　白角皿
庫内底面にしく



準　備

底の抜けない型にバターを多めにぬる。（バターのぬりが少ないと、ケーキが割れるため。）

作り方

1 耐熱容器に薄力粉をふるい、牛乳を少しずつ入れながら泡立て器で混ぜる。クリームチーズを小さくちぎって入れる。

2 レンジ「600W」で約1分30秒加熱して混ぜ、さらにレンジ「600W」で約2分30秒加熱して混ぜる。

3 2に卵黄を入れて混ぜ、次に生クリーム、ブランデーを入れて混ぜる。表面に膜が張らないように、ラップかふきんをかけておく。

4 別の乾いたボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。砂糖を入れ、さらに固く泡立てる。

5 4を3に少しずつ入れて、ゴムべらでサックリと混ぜ合わせる。

6 型に5を流しこみ、底をトントンとたたいて大きい泡を抜く。

7 白角皿を庫内底面にしき、小型のタオルを型の大きさに合せてたたんでのせる。
（型がずれるのを防ぐためと、焼き色を均一につけるため。）

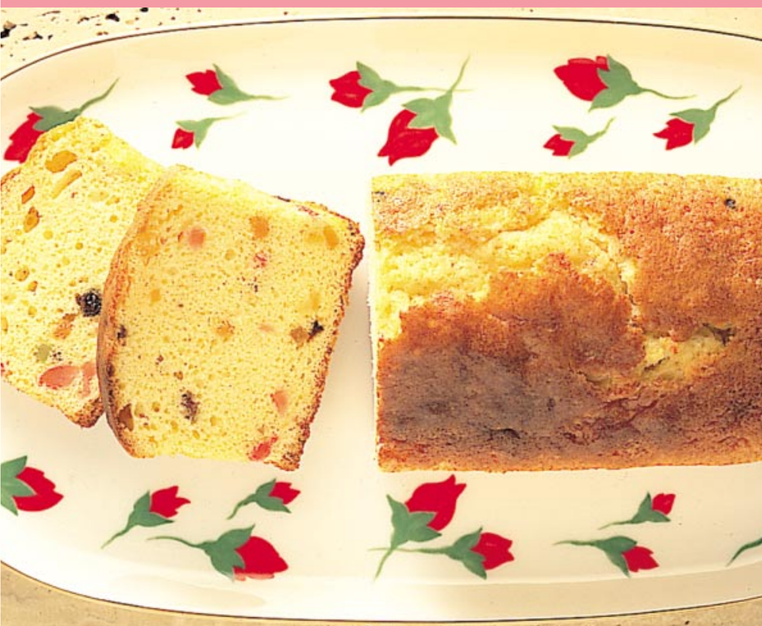
8 タオルの上から水200mLを注ぎ、型を中央にのせてメニュー「16 スフレチーズケーキ」で焼く。

9 焼き上がったケーキが冷めて元の分量くらいに沈んだら、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

10 焼けた面を上にして、ブランデーで溶いたジャムを表面にぬる。

★表面の焼き色が強いときは、途中でアルミホイルをかぶせてください。
ケーキの底がくっついて取出しにくいときは、底を温めてください。

パウンドケーキ



準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

材料（18×8cmのパウンド型１本分）

バター（やわらかくしておく）	100 g
砂糖	80 g
卵（割りほぐす）	L玉 2 コ
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）	60 g
A 薄力粉（合わせてふるう）	100 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ 1
バニラエッセンス	少々

キー名　１段オーブン「170℃」　付属品 黒角皿
加熱時間　約45～50分　棚下段



作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2 1に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3 2にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。
4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて黒角皿の中央にのせる。
5 棚下段にのせて１段オーブン「170℃」で約45～50分焼く。

マーブルケーキ



準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

材料（18×8cmのパウンド型1本分）

バター（やわらかくしておく）	100 g
砂糖	80 g
卵（割りほぐす）	L玉 2 コ
A 薄力粉（合わせてふるう）	100 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ 1
バニラエッセンス	少々
ココア	大さじ 1
湯	大さじ 1½

キー名　１段オーブン「170℃」　付属品 黒角皿
加熱時間　約45～50分　棚下段



作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2 1に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3 2にバニラエッセンスとAを入れてサックリと混ぜる。
4 ココアを湯でとき、3に入れて軽く混ぜ、型に入れて黒角皿の中央にのせる。
5 棚下段にのせて１段オーブン「170℃」で約45～50分焼く。

★ココアを生地に混ぜるときは、軽く混ぜるだけにします。混ぜ過ぎるとマーブル模様が消えてしまいます。

ガトーショコラ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

A { 薄力粉……30 g / ココアパウダー……35 g / コーンスターチ……10 g }（合わせてふるう）
卵 ……………………L玉 4 コ
砂糖 ……………………120 g
製菓用チョコレート（スイート）…70 g
無塩バター ………………80 g
生クリーム ……………50mL
飾り
粉砂糖 ……………………適量

1 mL＝1 cc

キー名	1 段オーブン「170℃」	付属品	黒角皿
加熱時間	約40〜45分	棚下段	



準　備

1 チョコレートは刻んで、バターを入れて湯せんにかけ、よく溶かす。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

3 型の底にオーブンシートをしく。

作り方

1 ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

2 溶かしたチョコレートに生クリームを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせて、1に加える。

3 さらに、Aを加えて、よく混ぜる。

4 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を加えて、さらに泡立てる。

5 3に4の1/3量を加え、全体をサックリと泡をつぶさないように混ぜる。混ざったら、残りの4を2回に分けて加えて混ぜる。

6 5を型に流し、型をトントンたたいて大きな泡を抜く。

7 黒角皿の中央にのせ棚下段にのせる。1段オーブン「170℃」で約40〜45分焼く。

8 焼き上がったら、型ごと高さ約30cmから一度落として空気を抜く。
冷めてから、型からはずし、粉砂糖をふるう。

マドレーヌ



材料（マドレーヌ型8コ分）

A { 薄力粉……100 g / ベーキングパウダー……小さじ1/2 }（合わせてふるう）
卵 ……………………L玉 2 コ
砂糖 ……………………100 g
バター ……………………100 g
レモン汁 ……………1/2コ分
レモンの皮 …………1/2コ分
レモンエッセンス ………適量

キー名	2 段オーブン「170℃」	付属品	黒角皿
加熱時間	約27〜30分	棚下段	



準　備

1 バターを溶かす。

2 レモン1/2コをしぼり、皮はすりおろしておく。

3 マドレーヌ型を用意し、型紙をしく。

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れ、ハンドミキサーでしっかり泡立てる。
レモンエッセンスを加える。

2 1にAを入れて混ぜ合わせ、バター、レモン汁、レモンの皮（すりおろしたもの）を加える。

3 マドレーヌ型に2を入れる。

4 黒角皿にマドレーヌ型を並べ、棚下段にのせる。2段オーブン「170℃」で約27〜30分焼く。

ロールケーキ



材料（1本分）

薄力粉	120 g	バニラエッセンス	少々
砂糖	120 g	ジャム(お好みのもの)	カップ1/2
卵	L玉5コ	ブランデー	大さじ2
サラダ油(または、溶かしバター)	大さじ2		

キー名　1段オーブン「170℃」　付属品　棚下段　黒角皿
加熱時間　約25～28分



準　備

1 ジャムはブランデーで溶く。
2 黒角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを黒角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて黒角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる。）

作り方

1 スポンジケーキ（P52）の2～4と同様にしてケーキの生地を作る。
2 1にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。
3 2を黒角皿に流し入れて平らにし、底を2～3回たたいて空気を抜く。棚下段にのせて1段オーブン「170℃」で約25～28分焼く。
4 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。
5 4にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

チョコロールケーキの作り方

作り方

1 薄力粉90gとココア30gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
2 あとはロールケーキと同じ要領で作る。
★ホイップクリーム（P53）を作ります。ケーキに熱があると溶けるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。

スコーン



材料（直径約5cmのスコーン型12コ分）

A 薄力粉（合わせてふるう）	250 g	バター(1cm角に切る)	50 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ4	卵	L玉1コ
A 砂糖	大さじ1	牛乳	大さじ5～6

キー名　1段オーブン「180℃」　付属品　棚下段　黒角皿
加熱時間　約22～25分



作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。
2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。
3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。
4 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。3を並べて棚下段にのせ1段オーブン「180℃」で約22～25分で焼く。
★甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

いちごジャム

材料

いちご(へたをとる)	300 g	レモン汁	大さじ1
砂糖	150 g	サラダ油	2～3滴

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分＋約5～7分　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れてレンジ「600W」で約10分加熱する。
2 かき混ぜてさらにレンジ「600W」で約5～7分加熱する。途中で2～3回かき混ぜる。
3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。
★加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

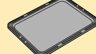
自動 型抜きクッキー



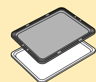
材料（1段40コ分） ※2段で焼くときは材料を2倍にする。

バター(やわらかくしておく)…45 g
砂糖 …40 g
卵 …L玉½コ
バニラエッセンス …少々
A { 薄力粉 … ベーキングパウダー … (合わせてふるう) …120 g ・小さじ½

〈1段のとき〉
キー名 メニュー 7 クッキー1段
加熱時間 約23分
付属品 棚下段 黒角皿



〈2段のとき〉
キー名 メニュー 8 クッキー2段
加熱時間 約30分
付属品 棚上段 棚下段



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「170℃」 約23～25分 黒角皿 棚下段
2段：2段オーブン「170℃」 約28～30分 黒角皿 棚上段／白角皿 棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約5 mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。

4 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて棚下段にのせる。

5 メニュー「7 クッキー1段」で焼く。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「8 クッキー2段」で焼く）

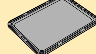
自動 アイスボックスクッキー



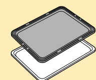
材料（1段40コ分） ※2段で焼くときは材料を2倍にする。

バター(やわらかくしておく)…70 g
砂糖 …60 g
卵黄 …½コ分
牛乳 …大さじ1
バニラエッセンス …少々
A { 薄力粉(ふるう) …80 g
B { 薄力粉 … (合わせてふるう) …60 g ココア … …20 g

〈1段のとき〉
キー名 メニュー 7 クッキー1段
加熱時間 約23分
付属品 棚下段 黒角皿



〈2段のとき〉
キー名 メニュー 8 クッキー2段
加熱時間 約30分
付属品 棚上段 棚下段



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「170℃」 約23～25分 黒角皿 棚下段
2段：2段オーブン「170℃」 約28～30分 黒角皿 棚上段／白角皿 棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄、牛乳、バニラエッセンスを混ぜる。

2 1を2等分し、各々にA、Bを入れてサックリと混ぜる。

3 各々を約9 cmの棒状にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

4 3を各々たてに4つに切り、2本ずつ組み合わせて市松模様にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、約5 mmの厚さに切って並べる。

6 棚下段にのせてメニュー「7 クッキー1段」で焼く。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「8 クッキー2段」で焼く）

クッキー作りのコツとポイント

●**生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●**生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●**加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

●**2段で焼くときは**
上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で、棚上段と棚下段を入れ替える。

自動 セサミクッキー



材料（1段24コ分）

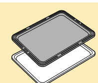
※2段で焼くときは材料を2倍にする。

薄力粉(ふるう) ……………80 g
バター(やわらかくしておく) …60 g
砂糖 …………………………50 g
卵黄 …………………L玉 2 コ分
白いりごま …………………20 g

〈1段のとき〉
キー名　メニュー 7 クッキー1段　付属品 棚下段 黒角皿
加熱時間　約23分



〈2段のとき〉
キー名　メニュー 8 クッキー2段　付属品 棚上段 棚下段
加熱時間　約30分



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「170℃」　約23～25分　黒角皿　棚下段
2段：2段オーブン「170℃」　約28～30分　黒角皿　棚上段／白角皿　棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄を1コずつ入れてよく混ぜる。

2 ごまと薄力粉を入れてサックリと混ぜる。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、スプーンで24コに分けて並べる。

4 棚下段にのせてメニュー「7 クッキー1段」で焼く。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「8 クッキー2段」で焼く）



自動 チョコチップクッキー

材料（1段24コ分）

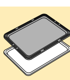
※2段で焼くときは材料を2倍にする。

バター(やわらかくしておく) …50 g
砂糖 …………………………40 g
卵黄 …………………L玉 1 コ分
バニラエッセンス …………少々
チョコチップ ………………50 g
アーモンド(ダイス) ……大さじ 2
A { 薄力粉… (合わせてふるう) …100 g
ベーキングパウダー … …小さじ1/2 }

〈1段のとき〉
キー名　メニュー 7 クッキー1段　付属品 棚下段 黒角皿
加熱時間　約23分



〈2段のとき〉
キー名　メニュー 8 クッキー2段　付属品 棚上段 棚下段
加熱時間　約30分



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「170℃」　約23～25分　黒角皿　棚下段
2段：2段オーブン「170℃」　約28～30分　黒角皿　棚上段／白角皿　棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、24コに丸める。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 棚下段にのせてメニュー「7 クッキー1段」で焼く。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「8 クッキー2段」で焼く）

自動 ピーナッツバタークッキー

材料（1段24コ分）

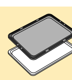
※2段で焼くときは材料を2倍にする。

バター(やわらかくしておく) …45 g
ピーナッツバター …………45 g
砂糖 …………………………40 g
卵黄 …………………L玉 1 コ分
牛乳 …………………………大さじ 1
A { 薄力粉… (合わせてふるう) …100 g
ベーキングパウダー … …小さじ1/2 }
コーンフレーク …………30 g

〈1段のとき〉
キー名　メニュー 7 クッキー1段　付属品 棚下段 黒角皿
加熱時間　約23分



〈2段のとき〉
キー名　メニュー 8 クッキー2段　付属品 棚上段 棚下段
加熱時間　約30分



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「170℃」　約23～25分　黒角皿　棚下段
2段：2段オーブン「170℃」　約28～30分　黒角皿　棚上段／白角皿　棚下段

作り方

1 ボウルにバター、ピーナッツバター、砂糖を入れて混ぜ、卵黄、牛乳を入れて混ぜる。

2 1にコーンフレークを入れて混ぜ、Aを入れて練らないように混ぜ、24コに分けて丸める。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにする。

4 棚下段にのせてメニュー「7 クッキー1段」で焼く。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「8 クッキー2段」で焼く）

シュークリーム



材料（12コ分）

シュー皮

A	水	120mL
	バター	70 g
薄力粉（ふるう）		80 g
溶き卵		約 3 ～ 4 コ分
粉砂糖		適量

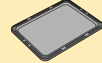
カスタードクリーム

牛乳		500mL
B	薄力粉	25 g
	コーンスターチ	25 g
	砂糖	100 g
卵黄		L玉 3 コ分
バター		20 g
バニラエッセンス		少々
ラム酒		適量

1 mL＝ 1 cc

キー名	1 段オーブン「200℃」
加熱時間	約40～45分
付属品	棚下段

黒角皿



作り方

1 カスタードクリームを作る。（右記参照）

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。レンジ「600W」で約 3 分～ 3 分30秒、沸とうするまで加熱する。

3 2に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったらレンジ「600W」で 1 分～ 1 分約30秒加熱する。



4 3のあら熱がとれたら、溶き卵 1 コを入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。



5 黒角皿にアルミホイルをしき、4を絞り袋に入れて直径 3 cmに12コ絞り出す。



6 5の表面に霧吹きをして棚下段にのせ 1 段オーブン「200℃」で約40～45分焼く。
焼きあがったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。



7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしでふる。

カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、レンジ「600W」で約 5 分加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、1を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 2に卵黄を入れて混ぜレンジ「600W」で約 3 分加熱する。途中で 1 ～ 2 回かき混ぜる。

4 3が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

シュークリーム作りのコツとポイント

- **水とバターは必ず沸とうさせる**
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。
- **粉を入れたら手早く、しっかり練る**
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。
- **卵は少しずつ入れる**
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。
- **生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する**
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。
- **表面には必ず霧を吹く**
霧を吹かないと表面が固く乾燥し､うまくふくらまない。
- **ドアを途中で開けない**
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

アップルパイ



材料（直径21cmのパイ皿1枚分）

りんごの甘煮

りんご（できれば紅玉）………… 2コ（400ｇ）

A ｛砂糖 ……………………………50ｇ／レモン汁 ………………………½コ分／バター ………………………………10ｇ｝

シナモン……………………………………少々

ラム酒 ………………………………大さじ½

パイ生地

薄力粉（ふるう）……………………………200ｇ

バター（冷やして大豆粒くらいに刻む）……………………………………………140ｇ

冷水 ……………………………………………70mL

打ち粉（薄力粉）………………………………適量

溶き卵 ｛卵黄 ……………………L玉１コ分／水……………………………大さじ１｝

１mL＝１cc

キー名	１段オーブン「200℃」
加熱時間	約40～45分
付属品	棚下段

黒角皿



作り方

1 りんごの甘煮を作る。（右記参照）

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒でのばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、３つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを４～５回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。



5 生地を２つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。

6 5の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

7 6にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約２cmの縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。

9 全体に溶き卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。黒角皿の中央にのせて棚下段にのせ、１段オーブン「200℃」で約40～45分焼く。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをしてレンジ「600W」で約８分加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらにレンジ「600W」で約２分加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

●パイ生地は

市販の冷凍パイシートを使うと簡単。

そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約３mmの厚さに伸ばしてから使う。

また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。生地の使い方に従って作る。

●パイ生地を伸ばすときは

薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

●パイ生地がベタベタしてきたときは

そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

自動 ロールパン



材料（1段12コ分） ※2段で焼くときは材料を2倍にする。

強力粉 ……250g
ドライイースト(予備発酵のいらないもの)……小さじ1(4g)
砂糖……30g
塩……小さじ2/3（4g）
卵1/2コ(割りほぐす)+牛乳(40℃）……180mL
バター(やわらかくしておく)……30g
サラダ油(ボウルにぬるもの)……少々
溶き卵 ……1/2コ

1mL=1cc

〈1段のとき〉
キー名 メニュー 9 ロールパン1段
付属品 棚下段 黒角皿
加熱時間 約25分

〈2段のとき〉
キー名 メニュー 10 ロールパン2段
付属品 棚上段 棚下段
加熱時間 約34分

手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」
約25〜30分 黒角皿 棚下段
2段：2段オーブン「200℃」
約30〜35分 黒角皿 棚上段／白角皿 棚下段

★パン生地作りのコツとポイント ➡65ページ

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



4 油を薄くぬったボウルに入れて霧吹きをし、ラップをかける。黒角皿にのせ棚下段にのせる。 1段オーブン「発酵40℃」で約40〜50分発酵させる。(一次発酵)



5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で12等分にする。



8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。（ベンチタイム）



9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



10 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。



11 棚下段にのせて１段オーブン「発酵40℃」で約20～30分、２～2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



12 生地の表面に溶き卵をぬり、棚下段にのせてメニュー「9 ロールパン１段」で焼く。



（２段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「10 ロールパン２段」で焼く）

パン生地作りのコツとポイント

●牛乳はあたためて

約40℃にあたためたものを使います。冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた温度は

28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

●発酵のときは

生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧吹きを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでも目安。季節、室温などにより異なります。ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。

●一次発酵後の発酵の目安

一次発酵後、生地が２～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
指穴がそのまま残る	指穴がすぐに戻る	周囲にしわができ、沈んでしまう
	●かたく重いパンになる	●パサついたパンになる
発酵完了	発酵時間を追加する	※次回は発酵時間を短めにする

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用してください。

２段で焼くとき

- 材料は１段分の２倍にします。
- 生地の作り方は１段のときと同じですが、7の分割は２倍（24コ）にします。
- 二次発酵は、２段オーブン「発酵30℃～45℃」を使い、２段同時にできます。
- 上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で棚上段と棚下段を入れ替えてください。（入れ替えはできるだけ素早く行い、スタートを押します）

自動 あんパン



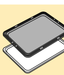
材料（1段12コ分） ※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
ロールパンと同量（P64）
市販のあん……………………250ｇ
けしの実 ………………………少々

〈1段のとき〉
キー名 メニュー 9 ロールパン1段
加熱時間 約25分
付属品 黒角皿 棚下段



〈2段のとき〉
キー名 メニュー 10 ロールパン2段
加熱時間 約34分
付属品 棚上段 棚下段



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」 約25〜30分 黒角皿 棚下段
2段：2段オーブン「200℃」 約30〜35分 黒角皿 棚上段／白角皿 棚下段

作り方

1 ロールパン（P64）の1〜8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2 あんを12等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。
3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。
4 霧吹きをして棚下段にのせ1段オーブン「発酵40℃」で約20〜30分、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
5 生地の表面に溶き卵をぬり、けしの実を散らして棚下段にのせメニュー「9 ロールパン1段」で焼く。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「10 ロールパン2段」で焼く）

自動 コーンマヨネーズパン



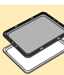
材料（1段12コ分） ※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
ロールパンと同量（P64）
コーン ……………………大さじ12
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

〈1段のとき〉
キー名 メニュー 9 ロールパン1段
加熱時間 約25分
付属品 黒角皿 棚下段



〈2段のとき〉
キー名 メニュー 10 ロールパン2段
加熱時間 約34分
付属品 棚上段 棚下段



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」 約25〜30分 黒角皿 棚下段
2段：2段オーブン「200℃」 約30〜35分 黒角皿 棚上段／白角皿 棚下段

作り方

1 ロールパン（P64）の1〜8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、1の生地をかるくつぶして並べ、霧吹きをして棚下段にのせ1段オーブン「発酵40℃」で約20〜30分、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
3 生地の表面に溶き卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。
4 棚下段にのせてメニュー「9 ロールパン1段」で焼く。
仕上がりにパセリをかける。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「10 ロールパン2段」で焼く）

自動 じゃがいもパン



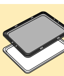
材料（1段12コ分） ※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
ロールパンと同量（P64）
じゃがいも ………中3コ（約450ｇ）
塩・こしょう ………………各適量
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

〈1段のとき〉
キー名 メニュー 9 ロールパン1段
加熱時間 約25分
付属品 黒角皿 棚下段



〈2段のとき〉
キー名 メニュー 10 ロールパン2段
加熱時間 約34分
付属品 棚上段 棚下段



手動で加熱する場合
1段：1段オーブン「200℃」 約25〜30分 黒角皿 棚下段
2段：2段オーブン「200℃」 約30〜35分 黒角皿 棚上段／白角皿 棚下段

作り方

1 ロールパン（P64）の1〜8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2 じゃがいもは洗ってラップに包み、ゆでものを2回押して加熱し、皮をむく。
つぶして、塩、こしょうをし、12コに丸める。
3 1のパン生地をめん棒でのばして中央にじゃがいもをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。
4 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、中央にはさみで十文字に切り込みを入れる。霧吹きをして棚下段にのせ1段オーブン「発酵40℃」で約20〜30分、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
5 生地の表面に溶き卵をぬり、切り込みを入れた所にマヨネーズをかける。棚下段にのせメニュー「9 ロールパン1段」で焼く。
仕上がりにパセリをかける。
（2段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「10 ロールパン2段」で焼く）

イタリアンスティック



材料（10本分）

強力粉	150ｇ	オリーブ油	大さじ１
ドライイースト	小さじ１	サラダ油（ボウルにぬるもの）	少々
砂糖	10ｇ	卵白	Ｌ玉１コ分
塩	小さじ½	白ごま	適量
卵黄	Ｌ玉１コ分		
ぬるま湯（40℃）	65mL		

1 mL＝1 cc

キー名	１段オーブン「200℃」	付属品	黒角皿
加熱時間	約20～22分	棚下段	



作り方

1 ロールパン（P64）の1～6と同様にしてパン生地を作る。（ガス抜きまで。バターの代わりにここではオリーブ油を使う。）

2 ガス抜きしたら生地を丸め直して、ボウルに入れてラップをかけ、冷蔵庫で約30分冷やす。

3 生地をめん棒で20×15cm程度に伸ばし、包丁で1.5cm幅に切る。

4 オーブンシートまたはアルミホイルをしいた黒角皿に並べて棚下段にのせ、１段オーブン「発酵40℃」で約10分発酵させる。（二次発酵）

5 生地に卵白をぬり、白ごまをふって棚下段にのせ、１段オーブン「200℃」で約20～22分焼く。

かんたんパン（レンジ発酵パン）



材料（8コ分）

強力粉	160ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	3ｇ
牛乳（40℃）	100mL
砂糖	20ｇ
塩	2ｇ
バター	20ｇ

1 mL＝1 cc

キー名	１段オーブン「190℃」	付属品	白角皿
加熱時間	約20～25分	棚下段	



作り方

1 バターを耐熱容器に入れ、レンジ「600W」で約20秒加熱し、溶かす。

2 1に牛乳、ドライイースト、砂糖、塩を入れて、かき混ぜる。

3 強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

4 生地を丸くまとめ、油を薄くぬったボウルに入れて、霧吹きをする。
ラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「発酵」で約４分加熱する。
そのまま庫内で10分休ませ、生地を1.5倍程度に発酵させる。（一次発酵）

5 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
生地を丸くまとめスケッパーか包丁で８等分する。

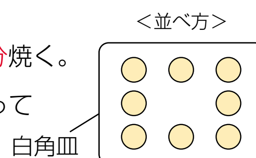
6 分割した生地を丸く整え、ラップをかけて約15～20分休ませる。（ベンチタイム）

7 再度生地を丸く整える。白角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧吹きをする。

8 棚下段にのせてレンジ「発酵」で約３分加熱する。
そのまま庫内で約10分休ませ、生地を２倍程度に発酵させる。（二次発酵）

9 １段オーブン「190℃」で20～25分焼く。

<並べ方>



★時間のかかる発酵をレンジを使ってスピードアップ

山形パン



材料（20×10cmのパン型1本分）

強力粉 ……………………………300 g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
……………………………小さじ 2
砂糖………………………………15 g
塩……………………………小さじ 1
牛乳（40℃）……………200〜210mL
バター（やわらかくしておく）…20 g
バター（型にぬるもの）…………適量

1 mL＝1 cc

キー名	2段オーブン「200℃」
加熱時間	約30〜35分
付属品 棚下段	黒角皿 

準　備

型にバターをぬっておく。

上手に焼くコツ

- 生地を型から1 cmぐらいのところまで発酵させてから焼くことをおすすめします。

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 ロールパン（P64）の2〜6と同様にしてパン生地を作る。

3 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で2等分にする。

4 分割した生地を丸くととのえラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）

5 生地をめん棒で細長く伸ばし、たてに3つ折りにする。
さらに、めん棒で伸ばし、手前からくるくる巻く。

6 生地の巻き終わりを下にして型に並べ、霧吹きをして黒角皿にのせる。

7 棚下段にのせ、1段オーブン「発酵40℃」で約30〜45分、型と同じくらいのところまで発酵させる。（二次発酵）

8 黒角皿にのせて棚下段にのせ、2段オーブン「200℃」で約30〜35分焼く。
（左記、「上手に焼くコツ」参照）

9 焼き上がったら、型ごと高さ約20cmから1度落として空気を抜く。
型から取出し、網にのせて冷ます。

★4の生地を丸くととのえるときに、くるみやレーズンを入れても同様にできます。

自動 フランスパン

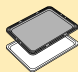


材料（約30cmのバゲット2本分）

強力粉 ……………………………210 g
薄力粉 ……………………………90 g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
……………………………………5 g
砂糖 ………………………………10 g
塩 …………………………………5 g
水 ………………………………190mL

1 mL＝1 cc

キー名　メニュー
20 フランスパン
加熱時間　約32分
付属品
黒角皿　棚下段
白角皿　庫内底面にしく



手動で加熱する場合
予熱：スチーム「200℃」
加熱：スチーム「220℃」　30～35分

作り方

1 ロールパン（P64）の作り方の1～8と同様（ただし、生地の分割は2等分にする）にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 生地を縦20cmくらいのだ円形に伸ばす。
幅の1/3のところで内側に折り込み、とじ目を押える。
反対側からも同様に折り込み、とじ目を押える。

3 三つ折りにした真ん中から、2つに折って、とじ目を押える。
生地を軽くころがすようにしながら、約30cmの長さにし、形を整える。

4 キャンバス地で、幅6cm、深さ6cmくらいのすきまを2本作る。
生地のとじ目を上にしてすきまにのせ、あまったキャンバス地をかぶせる。
その上にぬれふきんをかけ、約60分、自然発酵させる。

5 発酵の残り時間が約30分以下になったら、白角皿を庫内底面にしき、メニュー「20 フランスパン」で予熱する。

6 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートをしく。

7 発酵が終わったら、生地を黒角皿にころがすように移す。（形がくずれやすいので、手でのせない）
生地の上面に、カミソリでクープ（10cm位の切込み）を3本入れる。

8 予熱終了後、白角皿に霧吹きでたっぷり（30mL程度）霧吹きをする。（やけどに注意）
黒角皿を棚下段に入れ、スタートを押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら霧吹きをし、手早く黒角皿を入れスタートさせます。

自動 手作りピザ



材料（直径24cm1枚分）※２段で焼くときは材料を２倍にする。

生地

強力粉	150ｇ
砂糖	10ｇ
塩	小さじ1/3
ぬるま湯（40℃）	80mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ１
バター（やわらかくしておく）	10ｇ

具

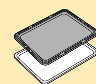
市販のピザソース	適量
玉ねぎ（薄切り）	中1/4コ（50ｇ）
ピーマン（薄く輪切り）	１コ
サラミソーセージ（薄く輪切り）	1/4本
ベーコン（２cm角に切る）	２枚
マッシュルーム（スライス）	小１缶
ピザ用チーズ	100ｇ

１mL＝１cc

〈１段のとき〉
キー名　メニュー ２ ピザ１段
加熱時間　約25分
付属品　棚上段　黒角皿



〈２段のとき〉
キー名　メニュー ３ ピザ2段
加熱時間　約34分
付属品　棚上段　棚下段



手動で加熱する場合
１段：１段オーブン「230℃」　約25〜30分　黒角皿　棚下段
２段：２段オーブン「230℃」　約35〜40分　黒角皿　棚上段／白角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P64）の1〜6と同様にしてパン生地を作る。

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。

4 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 棚上段にのせてメニュー「2 ピザ１段」で焼く。
（２段のときは黒角皿を棚上段、白角皿を棚下段にのせて、メニュー「3 ピザ２段」で焼く）

ピッツァマルゲリータ



材料（直径24cm2枚分）

生地

強力粉（合わせる）	90ｇ
薄力粉（合わせる）	40ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ１
ぬるま湯（40℃）	65mL
塩	小さじ1/2弱
砂糖	小さじ1/2弱
オリーブ油	大さじ２

具（生地１枚分）

市販のピザソース	適量
ピザ用チーズ	80ｇ
バジリコの葉	６〜７枚
（なければドライバジル	適量）

１mL＝１cc

キー名　１段オーブン「230℃」
加熱時間　約17〜20分
付属品　棚上段　黒角皿



２段で焼く場合
２段オーブン「230℃」　約28〜30分　黒角皿　棚上段／白角皿　棚下段

作り方

1 ロールパン（P64）の1〜6と同じ要領で生地を作る。

2 生地を２等分にして丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で直径20cmくらいの大きさまで伸ばす。

4 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせて、生地がふくらまないようにフォークの先で穴をあける。

5 ピザソースをぬり、チーズをのせる。

6 棚上段にのせて１段オーブン「230℃」で約17〜20分焼く。
仕上げにバジリコの葉を散らす。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー



シーフードピザ

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。



ツナコーンピザ

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。



キムチピザ

キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。



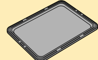
フルーツピザ

生地にカスタードクリーム（作り方P62参照）をぬり、缶詰めのフルーツ（洋なし、白桃、黄桃など）を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

冷凍ピザ

材料

市販のオーブン用冷凍ピザ ························ 2枚（直径14cm）

キー名	**1段オーブン「230℃」**	**付属品**	**黒角皿** 
加熱時間	**約18～20分**	**棚上段**	

作り方

1 黒角皿にピザを並べて、棚上段にのせる。

2 1段オーブン「230℃」で約18～20分加熱する。

★大きめのピザなどは
1段オーブン「230℃」で様子を見ながら焼いてください。

スチーム蒸し

黒角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作ることができます。

コツとポイント

- 水はレシピ通りの量を入れる。
  多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。
- 調理終了後、黒角皿にお湯が残るので、
  取出すときは、やけどに気をつける。

＜スチーム蒸しメニューの作り方＞ ＊「16 スフレチーズケーキ」は、56ページを参照

① レシピ通りに下ごしらえをして、耐熱性のある容器や皿にのせる。
② 黒角皿に水を入れ、容器に入れた食品をのせる。
（メニューによっては、黒角皿ごとアルミホイルでおおう）
③ 右ダイヤルを回して、13〜16（スチーム蒸し）に合わせ、スタートを押す。

※茶わんむし以外のスチーム蒸しメニューは、手動では調理できません。

自動　茶わんむし

材料（4人分）

※２わんのときは材料を半分、６わんのときは1.5倍にする。

- とりささみ……80ｇ
- 酒・塩……各少々
- 干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……４枚
- かまぼこ（厚さ５mm）……４切
- 大正えび（殻をむき、背わたを取る）……４尾
- ぎんなん（缶詰）……４コ
- 卵……３コ
- A
  - だし汁……400mL
  - しょうゆ……小さじ１
  - 塩……小さじ½
- みつば……適量

１mL＝１cc

キー名	メニュー（13 茶わんむし）	付属品	黒角皿
加熱時間	約48分	棚下段	

★固まらないときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

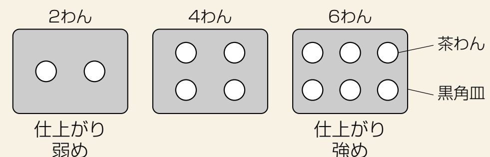
★**黒角皿の出し入れは水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。**

作り方

1. ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
2. ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
   よく混ぜ合わせてこす。
3. 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。
4. 3を黒角皿に並べ、水200mLをそそぎ棚下段にのせる。
   メニュー「13 茶わんむし」で加熱する。
5. 加熱後、みつばをのせて庫内で約５分むらす。

茶わんむしのコツとポイント

- **使う容器は**
  極端に大きな容器や小さな容器は使わない。
- **卵液の温度は**
  約20〜30℃が適当です。
- **できる数と並べ方は**



- **手動で加熱する場合は**（早く調理したいときなど）
  黒角皿に水を入れずに１段オーブン「160℃」で約35〜40分加熱し、庫内で約５分むらす。
  （スチーム蒸しに比べて固めの仕上がりになる）

自動　手作りしゅうまい



材料（24コ分）

豚ひき肉 ………………200ｇ
干ししいたけ（ぬるま湯でもどしてみじん切り）……………………2枚
長ねぎ（みじん切り）……1/2本
しょうが（すりおろす）…1かけ
A 酒 ………………大さじ1
しょうゆ ………小さじ2
ごま油 …………小さじ1
片栗粉 …………小さじ1
砂糖・塩 …………各少々
しゅうまいの皮 …………24枚
グリーンピース …………24粒

キー名	メニュー（14 手作りしゅうまい）	付属品	黒角皿
加熱時間	約45分	棚下段	

作り方

1 ボウルに豚肉、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。24等分にする。

2 親指、人差し指、中指の３本で輪を作り、薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせて、くぼませる。
1をくぼみに入れ、固めながら形を整え、上にグリーンピースをのせる。

3 直径20cm程度の耐熱性の平皿を２枚用意し、オーブンシートをしく。
2をそれぞれ12コずつ、間隔をあけて並べ、軽く霧吹きをする。

4 黒角皿に3をのせ、水300mLを注ぐ。
アルミホイル２枚で、黒角皿全体をおおう。



5 棚下段にのせ、メニュー「14 手作りしゅうまい」で加熱する。

★黒角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。

自動　手作り中華まん



材料（小10コ分）

皮
強力粉 ……………………50ｇ
薄力粉 …………………100ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……………………3ｇ
砂糖 …………………大さじ1
ぬるま湯（40℃）………90mL

具
豚ひき肉 ………………100ｇ
干ししいたけ（ぬるま湯でもどしてみじん切り）……………………1枚
玉ねぎ（みじん切り）……50ｇ
ゆでたけのこ（みじん切り）…30ｇ
A 酒 ………………小さじ1
しょうゆ ………小さじ1
ごま油 …………小さじ1
オイスターソース…小さじ1
砂糖 ……………小さじ1

1mL＝1cc

キー名	メニュー（14 手作りしゅうまい）	付属品	黒角皿
加熱時間	約45分	棚下段	

作り方

1 ボウルに、強力粉、薄力粉、砂糖、ドライイーストを入れて軽く混ぜる。
ぬるま湯を加えて、耳たぶくらいの固さになるまで、約20分こねる。

2 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。
黒角皿にのせ、棚下段にのせる。１段オーブン「発酵40℃」で、約40〜50分発酵させる。

3 生地が2〜2.5倍に発酵したら、生地を軽く押してガス抜きをする。

4 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で10等分にする。
分割した生地を丸く整え、ラップをかけて約10〜15分休ませる。

5 ボウルに具の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせ、10等分する。

6 4の生地をめん棒で丸く伸ばし、5の具を包む。

7 直径20cm程度の耐熱性の平皿を２枚用意し、オーブンシートをしく。
6をそれぞれ５コずつ、間隔をあけて並べ、軽く霧吹きをする。

8 黒角皿に7をのせ、水300mLを注ぐ。
アルミホイル２枚で、黒角皿全体をおおう。
（上記「手作りしゅうまい」4参照）

9 棚下段にのせ、メニュー「14 手作りしゅうまい」で加熱する。

★黒角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。

自動 あさりのスープ



材料

あさり	200 g
しょうが（せん切り）	1かけ
酒	大さじ1
塩	少々
湯	500mL

1 mL＝1 cc

キー名 メニュー 15 蒸しスープ
加熱時間 約30分
付属品 黒角皿 棚下段



作り方

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 直径20cm、深さ 7 cm程度の耐熱容器に、材料をすべて入れる。
アルミホイルを容器の口にかぶせフタをする。

3 黒角皿に2をのせ、水100mLを注ぐ。

4 棚下段にのせ、メニュー「15 蒸しスープ」で加熱する。

★**黒角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。**

自動 かにだんごのスープ



材料

だんご

白身の魚	200g
かにの缶詰め	1/2缶
A しょうが(すりおろす)	小さじ1
A 酒	大さじ1
A 塩	少々
A 卵白	1コ分
片栗粉	小さじ1/2

スープ

B 湯	500mL
B 酒	小さじ1
B 塩	少々
ごま油	小さじ1/2
あさつき（小口切り）	適宜

1 mL＝1 cc

キー名 メニュー 15 蒸しスープ
加熱時間 約30分
付属品 黒角皿 棚下段



作り方

1 魚は細かく刻んですり鉢に入れ、Aを加えてすりつぶす。さらに片栗粉を加えてよく練る。かにを加えて、軽く混ぜる。

2 鍋に湯をわかし、1をピンポン玉くらいの大きさに丸めながら落とす。
ひと煮立ちしたら、すくいあげる。

3 直径20cm、深さ 7 cm程度の耐熱容器に、2とBを入れる。
アルミホイルを容器の口にかぶせフタをする。

4 黒角皿に3をのせ、水100mLを注ぐ。

5 棚下段にのせ、メニュー「15 蒸しスープ」で加熱する。

6 できあがりにごま油を加え、あさつきを散らす。

★**黒角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。**

自動 ささみのホイル蒸し



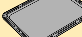
作り方

1 ささみは筋をとり、１枚を４等分にそぎ切りし、酒、塩、こしょうをしてなじませる。

材料（2包分）

とりささみ	4枚（1枚約30ｇ）
早煮こんぶ（もどす）	適量
レモン（薄切り）	適量
酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々

キー名 メニュー 14 手作りしゅうまい
加熱時間 約45分
付属品 黒角皿 棚下段



2 25cm×25cmのアルミホイルを広げ、早煮こんぶ、レモンをのせる。
その上に、ささみ2枚分をのせて包む。同様にもう1包作る。

3 直径20cm程度の耐熱性の平皿を２枚用意し、１包みずつのせる。

4 黒角皿に3をのせ、水300mLを注ぐ。

5 棚下段にのせ、メニュー「14 手作りしゅうまい」で加熱する。

6 できあがったら、お好みで、おろしポン酢やトウバンジャンなどでいただく。

★**黒角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。**

自動 豆乳プリン



作り方

1 耐熱容器に豆乳、砂糖を入れて混ぜ、レンジ「600W」で約４分加熱する。

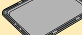
2 ボウルに卵を割りほぐし、1を少しずつ入れながら、よく混ぜる。
こし器でこす。

材料（直径6.5cmのプリン型10コ分）

豆乳	600mL
砂糖	80ｇ
卵	5コ
バター（型にぬるため）	適量
黒蜜	適宜

1mL＝1cc

キー名 メニュー 13 茶わんむし 仕上がり「弱め」
加熱時間 約45分
付属品 黒角皿 棚下段



準　備

型にバターをぬる

3 プリン型に８分目まで流し入れ、黒角皿に並べる。

4 黒角皿に水300mLを注ぎ、棚下段にのせる。
メニュー「13 茶わんむし」仕上がり「弱め」で加熱する。

5 竹串をさして生っぽいものがついてこなければ、できあがり。
充分に冷ましてから器に移し、お好みで黒蜜をかける。

★**黒角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつける。**

スチーム焼き

スチーム（蒸気）をコンベクションで加熱してできた高温スチームで、食品を焼き上げます。

コツとポイント

- 庫内温度を下げない。
  - 予熱中にドアを開けない。
  - 予熱後は、庫内温度が下がらないよう、できるだけ早く食品・水を入れて加熱する。
- 水はレシピ通りの量を入れる。
  多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。
  （多すぎると調理終了時、黒角皿にお湯が残る。取出すときにやけどに気をつける。）
- 続けて加熱するときも予熱から行う。
  （予熱時間は短くなる）

<スチーム焼きメニューの作り方>　＊「20 フランスパン」は、69ページを参照

① レシピ通りに下ごしらえをして、白角皿にのせる。
② 右ダイヤルを回して、17～20（スチーム焼き）に合わせる。（予熱が始まる）
③ 予熱が終わったら、
　食品をのせた白角皿を棚上段にのせ、
　水を入れた黒角皿を棚下段にのせ、スタートを押す。

自動　焼きそば



材料（3人分）

焼きそば麺……3玉（1玉約150g）
豚薄切り肉（一口大に切る）……100g
野菜（キャベツやもやしなど、一口大に切る）……400g
焼きそばソース……適量

キー名	メニュー（17 焼きそば）	付属品	棚上段
加熱時間	約25分		棚下段

手動で加熱する場合
予熱：スチーム「150℃」
加熱：スチーム「200℃」約25～30分

作り方

1 麺は小袋のまま、レンジ「600W」で約2分加熱し、ほぐしやすくする。

2 メニュー「17 焼きそば」で予熱をする。

3 白角皿にサラダ油を薄くぬる。麺をほぐして白角皿に広げ、焼きそばソースを少量まぶす。

4 野菜に少量の焼きそばソースをまぶす。麺をおおい隠すように、麺の上に野菜をのせる。

5 4の上に、豚肉を広げて（重ならないように）のせる。



6 予熱終了後、黒角皿に水150mLを入れ、棚下段にのせる。5の白角皿を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら、手早く黒角皿と白角皿を入れスタートさせます。

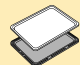
自動　焼きうどん



材料（3人分）

ゆで麺 ……2玉（1玉約250ｇ）
豚薄切り肉（一口大に切る）……100ｇ
野菜（キャベツやネギなど、一口大に切る）……400ｇ
（ピーマンなどはせん切り）
めんつゆ ……適量
かつおぶし ……適宜

キー名　メニュー（17 焼きそば）　付属品　棚上段
加熱時間　約25分　棚下段



手動で加熱する場合
予熱：スチーム「150℃」
加熱：スチーム「200℃」約25～30分

作り方

1 麺は小袋のまま、レンジ「600W」で約1分30秒加熱し、ほぐしやすくする。

2 メニュー「17 焼きそば」で予熱をする。

3 白角皿にサラダ油を薄くぬる。麺をほぐして白角皿に広げ、めんつゆを少量かける。

4 野菜に少量のめんつゆをかける。麺をおおい隠すように、麺の上に野菜をのせる。

5 3の上に、豚肉を広げて（重ならないように）のせる。

6 予熱終了後、黒角皿に水150mLを入れ、棚下段にのせる。5の白角皿を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら、手早く黒角皿と白角皿を入れスタートさせます。

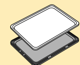
自動　手羽元のから揚げ



材料（10本分）

とり手羽元（骨付き）……10本（約600ｇ）
市販のから揚げ粉 ……適量

キー名　メニュー（18 から揚げ）　付属品　棚上段
加熱時間　約30分　棚下段



手動で加熱する場合
予熱：スチーム「150℃」
加熱：スチーム「250℃」約30～35分

作り方

1 メニュー「18 から揚げ」で予熱をする。

2 白角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。手羽元にから揚げ粉をつけ、白角皿に並べる。

3 予熱終了後、黒角皿に水150mLを入れ、棚下段にのせる。2の白角皿を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら、手早く黒角皿と白角皿を入れスタートさせます。
★とりもも肉（骨なし）約600gでも同様にできます。とり肉は12～15コ位に切り分けます。

自動 ハンバーグ



材料（4人分）

ひき肉（合びき） ………約300ｇ
玉ねぎ（みじん切り）
…………………中１コ（200ｇ）
卵 ………………………Ｌ玉１コ
パン粉 …………………１カップ
塩・こしょう・ナツメグ
…………………………各少々

キー名 メニュー 18 から揚げ　付属品 棚上段 棚下段
加熱時間 約30分

手動で加熱する場合
予熱：スチーム「150℃」　加熱：スチーム「250℃」約30～35分

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、レンジ「600W」で約３分加熱する。
2 メニュー「18 から揚げ」で予熱をする。
3 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。４等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。
4 フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ１をしき、2の両面に焼き色をつける。
5 白角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、4を並べる。
6 予熱終了後、黒角皿に水150mLを入れ、棚下段にのせる。5の白角皿を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動 焼きしゅうまい



材料（24コ分）

手作りしゅうまい（Ｐ73）と同量
サラダ油 ……………………………………………………少量

キー名 メニュー 18 から揚げ　付属品 棚上段 棚下段
加熱時間 約30分

手動で加熱する場合
予熱：スチーム「150℃」　加熱：スチーム「250℃」約30～35分

作り方

1 手作りしゅうまい（Ｐ73）の1～2と同様にしゅうまいを作る。
2 メニュー「18 から揚げ」で予熱をする。
3 白角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。しゅうまいを白角皿に並べ、少量のサラダ油をスプレーでかける（または、スプーンで油を均一にかける）。
4 予熱終了後、黒角皿に水150mLを入れ、棚下段にのせる。3の白角皿を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら、手早く黒角皿と白角皿を入れスタートさせます。

自動 焼きいも



材料

さつまいも ………………………………………………中3本（約700ｇ）

キー名 メニュー 19 焼きいも　付属品 棚上段 棚下段
加熱時間 約50分

手動で加熱する場合
予熱：スチーム「150℃」　加熱：スチーム「250℃」約50～60分

作り方

1 メニュー「19 焼きいも」で予熱をする。
2 さつまいもは洗って水気をとる。
3 白角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。さつまいもをはなして並べる。
4 予熱終了後、黒角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。3の白角皿を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

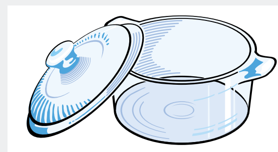
★予熱後は、やけどに気をつけながら、手早く黒角皿と白角皿を入れスタートさせます。
★さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。様子を見ながら加熱してください。

直火煮込

「オーブンで煮込む」本格的な煮込み料理が、手間なくできます。

使う容器は

- 耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径21cm深さ 8 cm程度のふた付きの物をお使いください。
（はじめの約10分はレンジ加熱なので、金属製のものは使用できません）



コツとポイント

- 煮込み中、時々アクなどを取り除きかき混ぜると、よりおいしくなります。
- かき混ぜたときなどに容器のふちに飛び散った煮汁等を、ふき取ってから煮込むと、仕上がりがきれいです。

★直火煮込は、白角皿を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することもできます。

自動 ビーフシチュー



材料

- 牛スネ肉（角切り） ………300 g
- 塩・こしょう ……………各少々
- 薄力粉 …………………大さじ 2
- サラダ油 ………………大さじ 2
- にんにく ………………… 1 かけ
- A
  - 玉ねぎ（くし形切り）… 1 コ（250 g）
  - にんじん（乱切り）… 1 本（150 g）
  - じゃがいも（一口大に切る） ……………… 2 コ（200 g）
  - マッシュルーム ……小 1 缶
  - 固形スープの素 ……… 2 コ
  - 水 ……………………500mL
  - トマトピューレ ……200 g
  - トマトケチャップ 大さじ 2
  - ローリエ ……………… 1 枚

1 mL＝ 1 cc

キー名	メニュー 11 直火煮込
加熱時間	約 2 時間
付属品	なし

手動で加熱する場合
レンジ「600W」8 分＋ 1 段オーブン「160℃」120分

作り方

1 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3 耐熱容器に牛肉とAを加えて、ふたをする。メニュー「11 直火煮込」で加熱する。
4 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り除き、スタートを押して煮込む。

★盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

自動 レストランカレー



材料

- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）… 1 コ（200 g）
  - にんじん（すりおろす）…½本（80 g）
  - にんにく（みじん切り）… 1 かけ
  - バター ……………大さじ 3
  - しょうが（みじん切り）…大さじ 2
- 小麦粉 …………………大さじ 6
- カレー粉 ………………大さじ 3
- B
  - りんごジャム ……大さじ 3
  - 固形スープの素 （溶かす）…… 1 コ
  - 水 ……………… …600mL
  - ケチャップ ………大さじ 2
  - 肉（牛または豚） ………200 g
  - ローリエ ……………… 1 枚
- 塩・こしょう ……………各少々

1 mL＝ 1 cc

キー名	メニュー 11 直火煮込
加熱時間	約 2 時間
付属品	なし

手動で加熱する場合
レンジ「600W」8 分＋ 1 段オーブン「160℃」120分

作り方

1 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして、レンジ「600W」で約 6 分加熱する。
2 1に小麦粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。ふたをしてメニュー「11 直火煮込」で加熱する。
3 ブザーが鳴ったら、取出して、塩、こしょうで味を調え、スタートを押して煮込む。

★りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

油はスプーン1～2杯 ヘルシーフライ

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。

コツとポイント

●油は少量でかけすぎない。
●庫内温度を下げない。
　●予熱中にドアを開けない。
　●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
●冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。
●続けて加熱するときも予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

自動 エビフライ



材料（12本分） 1本分 約70kcal

大正えび	12尾（1尾30ｇ）
塩・こしょう	各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブ油	大さじ2

キー名　メニュー（4 ヘルシーフライ）　付属品 黒角皿
加熱時間　約18分　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～20分

作り方

1 メニュー「4 ヘルシーフライ」で予熱をする。
　黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
　黒角皿に並べて油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動 さけフライ



材料（4人分） 1人分 約225kcal

さけ	4切
塩・こしょう	各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブ油	大さじ2

キー名　メニュー（4 ヘルシーフライ）　付属品 黒角皿
加熱時間　約18分　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～20分

作り方

1 メニュー「4 ヘルシーフライ」で予熱をする。
　黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、黒角皿に並べ、油を均一にかける。
3 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

※さけは6切まで増やせます。

自動 とりささみのごま揚げ風



材料（4人分） 1人分 約245kcal

とりささみ …8枚（1枚30ｇ）
塩・こしょう …………各少々
卵 ……………………………1コ
白いりごま ………………70ｇ
サラダ油またはオリーブ油 ………………大さじ1～2

キー名	メニュー 4 ヘルシーフライ
加熱時間	約18分
付属品	棚上段 黒角皿



手動で加熱する場合
予熱：オーブン「200℃」 加熱：オーブン「250℃」約18～20分

作り方

1 メニュー「4 ヘルシーフライ」で予熱をする。
黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ささみは筋をとり、塩、こしょうをする。

3 とき卵、ごまの順に衣をつけて、黒角皿に並べ、油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。

※ささみは10枚まで増やせます。

自動 フライドポテト



材料（4人分） 1人分 約118kcal

じゃがいも …中2コ（300ｇ）
サラダ油 ……………大さじ2
塩 …………………………少々

キー名	メニュー 4 ヘルシーフライ 仕上がり「強め」
加熱時間	約23分
付属品	棚上段 黒角皿



手動で加熱する場合
予熱：オーブン「200℃」 加熱：オーブン「250℃」約20～25分

作り方

1 メニュー「4 ヘルシーフライ」で予熱をする。
黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に切る。
（じゃがいも1コを8～10等分にする。）

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、黒角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせ、仕上がり「強め」に合わせスタートを押して加熱する。
でき上がりに塩をふる。

※じゃがいもは中3コ（450ｇ）まで増やせます。

自動 しいたけのコロッケ



材料（4人分） 1人分 約250kcal

生しいたけ ……………大8枚
じゃがいも……大1コ（180ｇ）
玉ねぎ（みじん切り）……40ｇ
とりひき肉………………120ｇ
塩・こしょう……………各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 ………………………各適量
サラダ油またはオリーブ油 ……………………大さじ2

キー名	メニュー 4 ヘルシーフライ
加熱時間	約18分
付属品	棚上段 黒角皿



手動で加熱する場合
予熱：オーブン「200℃」 加熱：オーブン「250℃」約18～20分

作り方

1 フライパンにサラダ油大さじ½をしき、玉ねぎとひき肉を炒める。

2 しいたけは石づきをとる。じゃがいもは洗い、ラップに包んでゆでものを2回押して加熱し、つぶす。

3 メニュー「4 ヘルシーフライ」で予熱をする。
黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

4 つぶしたじゃがいもが熱いうちに1を混ぜ、塩、こしょうをして8等分にする。

5 しいたけの内側に薄力粉をつけ、4をしっかり詰める。
コロッケの方だけに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

6 黒角皿にしいたけを下にして並べ、油を均一にかける。

7 予熱終了後、棚上段にのせてスタートを押して加熱する。

※生しいたけ12枚分まで増やせます。

自動 マカロニグラタン



材料（4人分） ※1～4皿までできます。

マカロニ(ゆでて油をからめる)……100 g
A
- とり肉(一口大に切る)……100 g
- 玉ねぎ(薄切り)……中½コ(100 g)
- むきえび……100 g
- 白ワイン・バター……各大さじ1

マッシュルーム(スライス)…小1缶
塩・こしょう……各少々
バター(型にぬるもの)…適量
ナチュラルチーズ(または粉チーズを適量)……80 g

ホワイトソース
- バター……50 g
- 薄力粉……40 g
- 牛乳……600mL
- 塩・こしょう……各少々

1 mL＝1 cc

キー名	メニュー 1 グラタン	付属品	黒角皿
加熱時間	約27分	棚上段	



手動で加熱する場合
両面グリル　約25～30分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れラップをし、レンジ「600W」で約4～5分加熱する。
マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 黒角皿に並べて棚上段にのせる。
メニュー「1 グラタン」で焼く。

★ソースが冷めたときはレンジ「600W」であたためてから、焼いてください。
★焼き足りないときは両面グリルで様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単!

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れてレンジ「600W」で約12分加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動 ほうれん草とさけのグラタン

材料（4人分） ※1～4皿までできます。

ほうれん草……1わ(300 g)
さけ(甘塩)……4切(1切約80 g)
ゆで卵(半分に切る)……4コ
サラダ油……大さじ1
バター(型にぬるもの)……適量
ナチュラルチーズ……80 g

ホワイトソース
- バター……50 g
- 薄力粉……40 g
- 牛乳……600mL
- 塩・こしょう……各少々

1 mL＝1 cc

キー名	メニュー 1 グラタン	付属品	黒角皿
加熱時間	約27分	棚上段	



手動で加熱する場合
両面グリル　約25～30分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、ゆでものを1回押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油大さじ1を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 黒角皿に並べて棚上段にのせる。
メニュー「1 グラタン」で焼く。

自動 ラザニア



材料（4人分） ※1～4皿までできます。

ラザニア	100 g
バター（型にぬるもの）	適量
ミートソース（市販品）	1缶（300 g）
ナチュラルチーズ	150 g
ホワイトソース	
バター	50 g
薄力粉	40 g
牛乳	600mL
塩・こしょう	各少々

1 mL＝1 cc

キー名　メニュー（1 グラタン）　付属品 黒角皿
加熱時間　約27分　棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル　約25～30分

作り方

1 ラザニアは大きめの鍋でくっつかないようにゆで、冷水にとって冷ます。
2 ホワイトソースを作る。（P82）
3 グラタン皿にバターをぬり、ラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に3回重ねる。一番上にチーズをのせる。
4 黒角皿に並べて、棚上段にのせる。メニュー「1 グラタン」で焼く。

自動 チキンドリア



材料（4人分） ※1～4皿までできます。

とりむね肉（1 cm角に切る）	200 g
玉ねぎ（粗いみじん切り）	中1コ（200 g）
マッシュルーム（スライス）	小1缶
ごはん	茶わん4杯分
ケチャップ	大さじ3
塩・こしょう	各少々
バター（型にぬるもの）	適量
ナチュラルチーズ	80 g
ホワイトソース	
バター	50 g
薄力粉	40 g
牛乳	600mL
塩・こしょう	各少々

1 mL＝1 cc

キー名　メニュー（1 グラタン）　付属品 黒角皿
加熱時間　約27分　棚上段

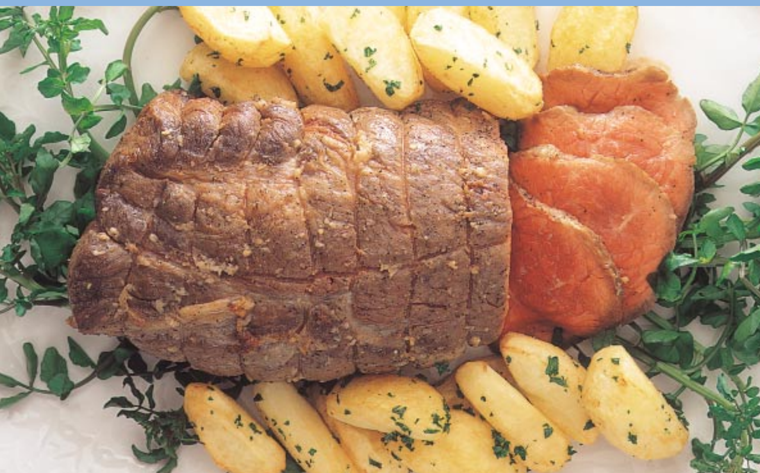
手動で加熱する場合
両面グリル　約25～30分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P82）
2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
3 ホワイトソースに2の半量を混ぜる。
4 フライパンでごはんを炒めて2の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。
5 グラタン皿にバターをぬり、4を入れて3をかける。その上にチーズを散らす。
6 黒角皿に並べて棚上段にのせる。メニュー「1 グラタン」で焼く。

★仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

ローストビーフ



材料

牛もも肉(かたまり)…600ｇ(２本)
塩・こしょう …………各少々
おろしにんにく ……大さじ１
サラダ油 ……………大さじ２

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約20～30分		棚上段

作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。
2 肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。
3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。肉をのせ、棚上段にのせ、両面グリルで約20～30分焼く。

★肉の形によって、火の通り具合が異なります。お好みに合わせて適宜、加熱時間を調節してください。

ミートローフ



材料

ひき肉（合びき）……約300ｇ
玉ねぎ（みじん切り）
……………中１コ（200ｇ）
卵 …………………………… １コ
パン粉 ……………… １カップ
塩・こしょう・ケチャップ・ナツメグ
……………………… 各少々

キー名	１段オーブン「250℃」	付属品	黒角皿
加熱時間	約45～50分		棚下段

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れてレンジ「600W」で約３分加熱する。
2 ボウルに材料を入れて、よく混ぜる。
3 18×８cmのパウンド型に2を入れ、角皿にのせる。棚下段にのせ、１段オーブン「250℃」で約45～50分加熱する。

★火の通りが悪いときは、様子を見ながら加熱してください。

スペアリブ



材料

豚肉（スペアリブ）………………………500～600ｇ(７～８本)
塩・ブラックペッパー……………………………………各適

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約30～35分		棚上段

作り方

1 豚肉は肉の厚いところに切り込みを入れる。塩、ブラックペッパーをふる。
2 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。1をのせて、棚上段にのせ、両面グリルで約30～35分加熱する。

★肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、様子を見ながら加熱してください。

とりの照り焼き



材料（4人分）

とり肉…2枚（1枚約240ｇ）

A
- しょうゆ…120mL
- みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- おろししょうが…1かけ

1mL＝1cc

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約23～28分	棚上段	

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べ、棚上段にのせる。
両面グリルで約23～28分焼く。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

焼きとり



材料（8本分）

- とり肉…400ｇ
- 長ねぎ…2～3本
- 塩…少々

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約30～35分	棚上段	

作り方

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
1を並べて棚上段にのせる。

3 両面グリルで約30～35分焼く。

豚のみそ煮

材料

- 豚バラ肉（ブロック）…2本（1本約250ｇ）
- にんにく（薄切り）…2かけ
- しょうが（薄切り）…1かけ
- 長ねぎ（薄切り）…1/2本
- 酒…少々

A
- 赤みそ…90ｇ
- しょうゆ…50ｇ
- 酒…30mL
- 砂糖…35ｇ
- 白いりごま…10ｇ

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約8分＋約6～8分	付属品	なし

作り方

1 豚肉は酒をふり、軽くもむ。

2 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。にんにく、しょうが、長ねぎを加え、1の豚肉を約1時間漬け込む。

3 ラップをかけて、レンジ「600W」で約8分加熱する。
豚肉を裏返して、レンジ「600W」で約6～8分加熱する。

ぶりの照り焼き



材料（4人分）

ぶり		4切（1切約80ｇ）
A	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約18～20分		棚上段

作り方

1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。

2 ぶりを約30分つけ込む。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。ぶりを並べて棚上段にのせ、両面グリルで約18～20分焼く。

白身魚のホイル焼き



材料（4人分）

たら（甘塩）	4切（1切約80ｇ）
玉ねぎ（薄切り）	中½コ（100ｇ）
しいたけ（薄切り）	4枚
えのき	100ｇ
にんじん（短冊切り）	40ｇ
バター	少々

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約25～30分		棚上段

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 黒角皿に並べて棚上段にのせる。
両面グリルで約25～30分焼く。

★お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

かれいの煮つけ



材料（2人分）

かれいの切り身		2切（1切約80ｇ）
A	だし汁	160mL
	酒・みりん	各大さじ1
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ5
しょうが（薄切り）		1かけ

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約2分＋約10～12分	付属品	なし

作り方

1 耐熱容器にAを入れてレンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としぶたをしてレンジ「600W」で約10～12分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

さばのみそ煮



材料（2人分）

さば	2切（1切約80ｇ）
A みそ	40ｇ
A 砂糖	大さじ3
A 酒	大さじ1½
A 水	120mL
おろししょうが	1かけ分

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」		
加熱時間	約2分＋約25〜30分	付属品	なし

作り方

1 さばは皮の方に切れ目を入れる。耐熱容器にAを入れてレンジ「600W」で約2分加熱する。

2 取出してしょうがを入れて混ぜ、さばの皮を下にして入れる。落としぶたをして、レンジ「200W」で約25〜30分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

えびの塩焼き



材料（4本分）

えび	大8尾
塩	少々

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約20〜23分		棚上段



作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約20〜23分焼く。

いか焼き



材料

するめいか	2はい（1ぱい約200ｇ）
A しょうゆ	大さじ4
A みりん・酒	各大さじ2

キー名	両面グリル	付属品	黒角皿
加熱時間	約20〜23分		棚上段



作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

3 黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約20〜23分焼く。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

肉じゃが



材料（4人分）

牛肉(一口大に切る) …150ｇ
じゃがいも(大きめの乱切り)
……………中３コ(400ｇ)
玉ねぎ(くし形切り)
……………中１コ(200ｇ)
にんじん(乱切り)
……………小１本(100ｇ)
しらたき(ゆでて３～４cmに切る)
……………１玉
だし汁 ……………200mL
みりん ……………大さじ１
砂糖・しょうゆ …各大さじ３

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」		
加熱時間	約15分＋約35分	付属品	なし

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 レンジ「600W」で約15分加熱する。

3 アクを取り、かき混ぜる。落としぶたをし、レンジ「200W」で約35分加熱する。

★耐熱容器は、直径21cm深さ８cm程度の物をお使いください。

キャベツとウィンナーのスープ煮



材料（4人分）

キャベツ ……………200ｇ
ウィンナー……………８本
スープ(熱湯＋固形スープの素２コ) ……………800mL
塩、こしょう……………各少々

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約８～10分	付属品	なし

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの耐熱容器に1、スープを入れてラップをする。

3 レンジ「600W」で約８～10分加熱する。
塩とこしょうで味を調える。

じゃがいもスープ

材料（4人分）

じゃがいも（薄切り）……………２コ（300ｇ）
玉ねぎ（みじん切り）……………1/4コ
固形スープの素……………２コ
湯 ……………400mL
牛乳 ……………100mL
生クリーム ……………100mL
塩、こしょう……………各少々

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約８分＋約４分	付属品	なし

作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約８分加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをしてレンジ「600W」で約４分加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

きんぴら



材料（4人分）

ごぼう …………………150 g
にんじん …………………50 g
サラダ油 ……………大さじ 1
A ｛砂糖 ……………大さじ 1
　 しょうゆ・みりん ……………各大さじ 1

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約 3 分＋約15分　**付属品** なし

作り方

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。にんじんもせん切りにする。

2 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。

3 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約 3 分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「200W」で約15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

ひじきの煮物



材料（2人分）

ひじき ……………………20 g
油あげ …………………… 1 枚
にんじん …………………50 g
大豆（ゆでたもの） ………80 g
サラダ油 ……………大さじ 1
A ｛砂糖 ……………大さじ 2
　 しょうゆ・みりん・酒 ……………各大さじ 2

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約 3 分＋約10～15分　**付属品** なし

作り方

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10～20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から 5 mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約 3 分加熱する。
かき混ぜてレンジ「200W」で約10～15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

夏野菜の煮込み



材料（2人分）

なす ………………………… 1 コ
玉ねぎ ……………………1/2コ
ピーマン ………………… 2 コ
赤ピーマン ………………1/2コ
黄ピーマン ………………1/2コ
ズッキーニ ……………… 1 本
トマト水煮缶 ………約200 g
ベーコン ………………… 2 枚
オリーブ油 …………大さじ 2
塩 ……………………小さじ1/2
こしょう ………………少々
白ワイン ……………大さじ 1

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約 8 分＋約 5 ～ 7 分　**付属品** なし

作り方

1 なすはへたを除いて、 1 cm厚さに切り、オリーブ油大さじ 1 をまぶす。

2 玉ねぎは 2 cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり 2 cm角、ズッキーニは 1 cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは 1 cm角に切る。

4 耐熱容器に1、2、3を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ 1 、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、レンジ「600W」で約 8 分加熱し混ぜる。
塩少々で味を調え、レンジ「600W」で約 5 ～ 7 分加熱する。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

豚肉ごはん



材料（2人分）

米	1合(150ｇ)	しょうがのみじん切り	大さじ½
水	300mL	B しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	50ｇ	B 酒	大さじ½
A 酒	小さじ1	B 砂糖	小さじ1
A こしょう	少々	せり	少々
キクラゲ	3枚	ごま油	大さじ1
ザーサイ	20ｇ		

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約7分＋約18分　　**付属品**　なし

作り方

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。
レンジ「600W」で約7分加熱し、さらにレンジ「200W」で約18分加熱する。庫内で5分むらす。
2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。
3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気を切る。
5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、2、3、4の順に加えて炒め、Bで調味する。
6 炊きあがったご飯に5を加え、ふんわりと混ぜる。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

赤飯



材料（4人分）

もち米	2合（300ｇ）	ささげのゆで汁＋水	300mL
ささげ	30ｇ	酒	小さじ2

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分＋約5分　　**付属品**　なし

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。
2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。
3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。
4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約5分加熱する。
6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

おかゆ



＜生米から作る＞

材料（2人分）

米	½合(75ｇ)
水	500mL

1mL＝1cc

キー名　1段オーブン「200℃」　　**付属品**　棚下段
加熱時間　約45～50分

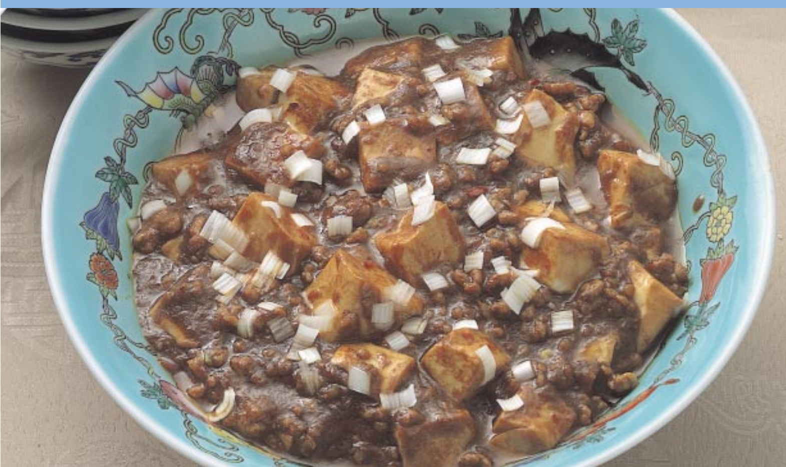


作り方

1 米はといで水をきり、水とともに耐熱容器に入れて、約30分ひたす。
2 1にふたをして黒角皿にのせ棚下段にのせ、1段オーブン「200℃」で約45～50分加熱する。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

マーボー豆腐



作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

材料（2人分）

豚ひき肉 ……………100g
絹ごし豆腐 ……………1丁
ねぎ ……………1/4本
しょうが ……………5g
にんにく ……………1片

A
豆板醤 ……………小さじ1
赤だしみそ …大さじ1 1/2
しょうゆ ……………大さじ1/2
酒 ……………大さじ1/2
砂糖 ……………小さじ1
片栗粉 ……………小さじ1

チキンスープの素 ……（溶かす）……小さじ1
湯 ……………1/2カップ
ごま油 ……………大さじ1/2

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約5分＋約2分**　　付属品　**なし**

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 3に1とひき肉を混ぜる。

5 4に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約5分加熱する。かき混ぜて、レンジ「600W」で約2分加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）



作り方

1 牛肉は5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

材料（2人分）

牛薄切り肉 ……………150g
たけのこの水煮 ……………80g
ピーマン ……………4コ

A
オイスターソース …大さじ1
砂糖 ……………小さじ2
しょうゆ ……………小さじ2
塩 ……………少々
こしょう ……………少々

サラダ油 ……………小さじ1
片栗粉 ……………大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分＋約1分**　　付属品　**なし**

2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、1に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする。）ラップをする。

3 レンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「600W」で約1分加熱する。

回鍋肉（ホイコウロウ）



作り方

1 豚肉はさっとゆでて、油抜きをする。
キャベツは一口大に切る。ピーマンも6等分にする。

材料（2人分）

キャベツ ……………200g
ピーマン ……………2コ
豚バラ薄切り肉 ……………150g

A
にんにく（薄切り）…小1かけ
赤唐辛子（粗く刻む）…1本
赤だしみそ ……………40g
砂糖 ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1
しょうゆ ……………大さじ1/2
水 ……………大さじ1

ごま油 ……………大さじ1/2

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分＋約2分**　　付属品　**なし**

2 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約40秒加熱し、よくかき混ぜて完全に溶かす。

3 別の耐熱容器に、豚肉、キャベツ、ピーマンを入れラップをする。レンジ「600W」で約2分加熱する。

4 3に2とごま油を加えてよく混ぜ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

レンジ1～2分のスピードメニュー

ベーコン巻き



材料

アスパラガス …………100 g　　ベーコン ………………… 4 枚

キー名	レンジ「1000W」		
加熱時間	約 1 分	付属品	なし

作り方

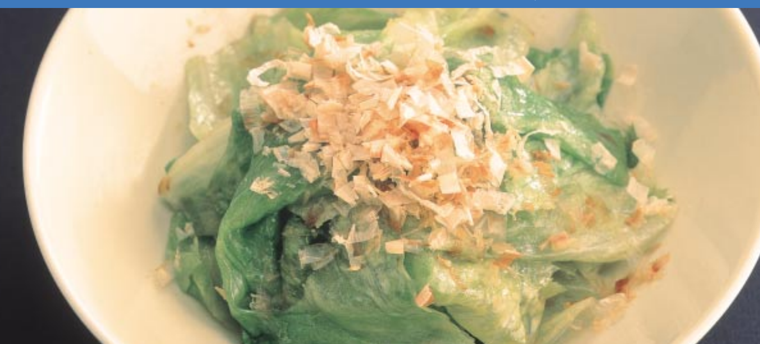
1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。

2 ゆでものを 1 回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。

3 ベーコンは半分に切り、1を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。

4 レンジ「1000W」で約 1 分加熱する。

レタスの温サラダ



材料

レタス …………………100 g　　ごま油 ………………………適量

かつおぶし ………………適量　　しょうゆ ……………………適量

キー名	レンジ「1000W」		
加熱時間	約 1 分	付属品	なし

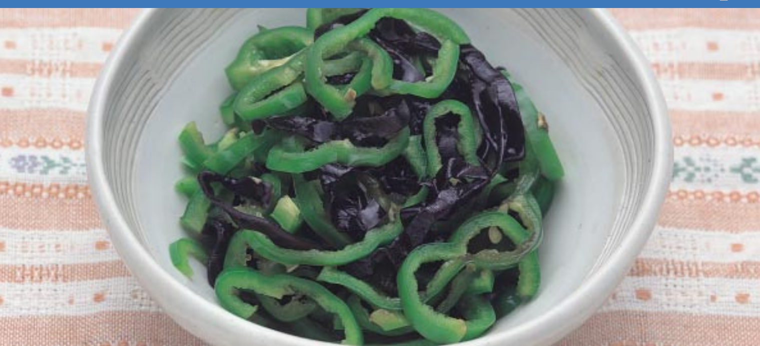
作り方

1 レタスは大きめにちぎる。

2 耐熱容器にレタスを入れ、かつおぶし、ごま油、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 レンジ「1000W」で約 1 分加熱する。

ピーマンの塩こんぶ味



材料

ピーマン………………………………………………………中 3 コ

塩こんぶ ………………………………………………………10 g

キー名	レンジ「1000W」		
加熱時間	約 1 分	付属品	なし

作り方

1 ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。

2 1と塩こんぶを皿に入れ、ラップをする。

3 レンジ「1000W」で約 1 分加熱する。

ねぎのたて焼き



材料

ねぎ（白い部分）
　……… 1 ～ 2 本（約100 g）

おろしにんにく ……… 1 かけ

かつおぶし ………………適量

しょうゆ …………………適量

キー名	レンジ「1000W」		
加熱時間	約 1 ～ 2 分	付属品	なし

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 レンジ「1000W」で約 1 ～ 2 分加熱する。

きのこソテー



材料

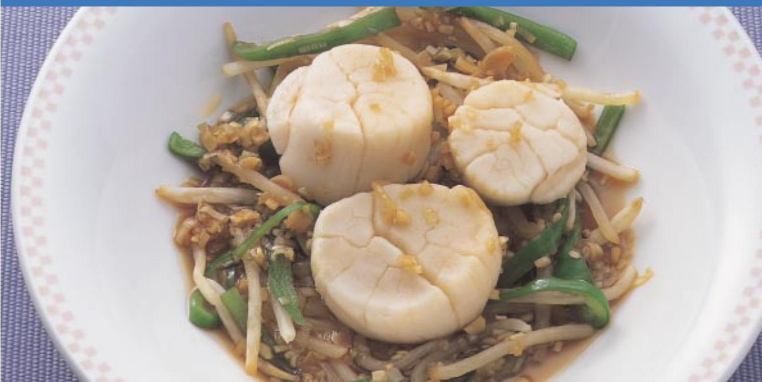
えのき…（小房にほぐす）合わせて約200ｇ
しめじ…
塩・こしょう …………各適量
しょうゆ・バター ……各適量

キー名　レンジ「1000W」
加熱時間　約２～３分　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをする。
2 レンジ「1000W」で約２～３分加熱する。

帆立貝ともやしの香味蒸し



材料

帆立貝（生食用）………… ３コ
もやし ……………………50ｇ
ピーマン …中１コ（細くする）
A
ねぎ（みじん切り）…大さじ１
しょうが（みじん切り）…小さじ½
ごま ……………小さじ½
しょうゆ ………大さじ１
酒 ………………大さじ１

キー名　レンジ「1000W」
加熱時間　約２～３分　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。
2 レンジ「1000W」で約２～３分加熱する。

さやいんげんのえび風味あえ



材料

さやいんげん ……………80ｇ
A
干しえび（湯で戻しみじん切り）…大さじ１
ねぎ（みじん切り）…大さじ１
サラダ油 ………大さじ½
だし汁 …………大さじ１
しょうゆ ………大さじ½

キー名　レンジ「1000W」
加熱時間　約２分　付属品　なし

作り方

1 さやいんげんは５cm程度の斜め切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。
3 レンジ「1000W」で約２分加熱する。

煮びたし



材料

ちんげん菜 ……………100ｇ
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）
…………………………１枚
A
しょうゆ ………大さじ½
みりん …………小さじ１
だし汁 ……………60mL

１mL＝１cc

キー名　レンジ「1000W」
加熱時間　約２分　付属品　なし

作り方

1 ちんげん菜は約３cm幅、油あげは約１cm幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。
3 レンジ「1000W」で約２分加熱する。

ささみの和風サラダ



材料

とりささみ…２枚（１枚約30ｇ）
塩・こしょう・酒……各少々
ねぎ（白い部分）…１本（約５cm）
きゅうり……………………１本
わかめ…………………………適量

キー名　レンジ「500W」
加熱時間　約２～３分　付属品　なし

作り方

1 ささみは筋を取り、皿に並べ、塩、こしょうをして酒をふる。
2 ラップをしてレンジ「500W」で約２～３分加熱して細かく裂く。
3 ねぎ、きゅうりはせん切り、わかめはもどしてざく切りにし、ささみと合わせる。
4 お好みのドレッシングをかける。

かぼちゃのサラダ



材料

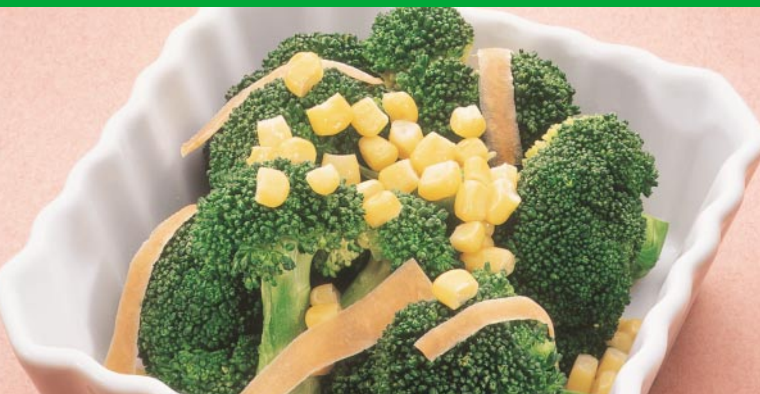
かぼちゃ……………………150ｇ
マヨネーズ…………………20ｇ
ナチュラルチーズ…………30ｇ

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約４分　付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ５mmに切る。
2 耐熱容器に1、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをする。
3 レンジ「600W」で約４分加熱する。

ブロッコリーとコーンのサラダ



材料

ブロッコリー……………１株（150ｇ）
スイートコーン（ホール）……50ｇ
にんじん（薄切り）……………少々

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約３～４分　付属品　なし

作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。
2 ラップをかけて、レンジ「600W」で約３～４分加熱する。
3 お好みのドレッシングをかける。

★冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

キャベツと豚肉の重ね蒸し



材料

キャベツ……………約100ｇ
豚薄切り肉…………約70ｇ
A｛湯……………………200mL
　 固形スープの素……１コ

１mL＝１cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約６～７分　付属品　なし

作り方

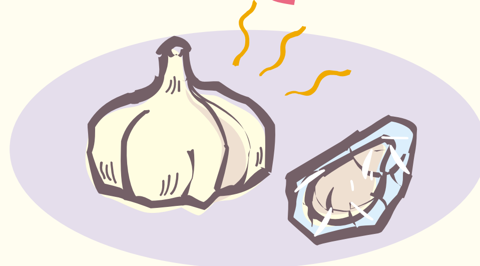
1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。
2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。
3 Aを混ぜ合わせ、2にかける。
ラップをしてレンジ「600W」で約６～７分加熱する。

レンジの便利な使いかた

にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

●薄皮をつけたまま、ラップに包み、
レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（１片につき約20秒が目安）



干ししいたけをもどす

水より早くもどります

●干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（２～３枚で約１分～１分30秒が目安）



豆腐の水切り

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

●豆腐を皿にのせ、ラップなしで、
レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
ふきんなどで水気をふきとる。
（1丁（約300g）で約２～３分が目安）



かんたん和菓子　あべかわもち



材料（2コ分）

もち ……… 2 コ（1 コ50 g）	砂糖 ……………………20 g
きな粉 ……………………20 g	塩 ……………………少々

キー名	レンジ「600W」	
加熱時間	約50秒～１分	付属品　なし

作り方

1 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。

2 もちを水にさらし、1をまぶして耐熱皿にのせる。

3 レンジ「600W」で約50秒～１分加熱する。
もちがふくらんできたら、でき上がり。

かんたん和菓子　大福



材料（4コ分）

もち ……… 4 コ（1 コ50 g）	片栗粉 ……………………適量
あずきこしあん………120 g	

キー名	レンジ「600W」	
加熱時間	約１分30秒～２分	付属品　なし

作り方

1 あんは４つに丸める。

2 耐熱容器にもち、大さじ２の水を入れる。
レンジ「600W」で約１分30秒～２分加熱し、すりこぎでよくつぶす。

3 台の上に片栗粉をふり、2のもちを４等分にして伸ばし、あんを包んで形をととのえる。